

Panecillos de Pastel de Carne

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 huevo
- 1/2 taza leche descremada
- 3/4 taza avena
- 1 libra carne magra molida
- 3 cucharadas cebolla (picadas)
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 taza queso (cualquier variedad) (rallado)

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Combine todos los ingredientes y mezcle bien.
3. Use una cuchara y divida uniformemente en 12 moldes para panecillos engrasados.
4. Hornee durante 1 hora, o hasta que la temperatura en el centro del pastel de carne esté a 160°F.
5. Deje enfriar ligeramente antes de sacar los panecillos de los moldes.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	213
Grasa total	11 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	88 mg
Sodio	315 mg
Total de Carbohidrato	9 g
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	20 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	112 mg
Hierro	2 mg
Potasio	303 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Granos	1/2 onza
 Alimentos que contienen proteínas	2 onzas
 Lácteo	2 tazas

Notas

Combine los ingredientes para el pastel de carne hasta que estén bien integrados, pero no mezcle demasiado: Mezclar demasiado los ingredientes puede hacer tieso el pastel.

Consejo para la seguridad: Cocine sus pasteles de carne a 160°F. Utilice un termómetro para carnes para medir la temperatura. Usted sabrá que sus panecillos están completamente cocidos y seguros para consumo sin estar resacos por cocinar de más.

Origen: Kansas Family Nutrition Program, Kids a Cookin'